

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA  
OSHO

Bab 21 .Tiga Teknik Melihat  
Chapter 21. Three looking techniques

14 Desember 1972 pm di Woodlands, Bombay

6. DENGAN MATA TERTUTUP, LIHATLAH BATINMU SECARA MENDETAIL. DENGAN DEMIKIAN LIHATLAH SIFAT SEJATIMU.
7. LIHATLAH SEBUAH MANGKUK TANPA MELIHAT SISI ATAU BAHANNYA. DALAM BEBERAPA SAAT JADILAH SADAR.
8. LIHATLAH SEAKAN-AKAN PERTAMA KALINYA MELIHAT SEORANG YANG CANTIK ATAU OBJEK BIASA.

- 
6. EYES CLOSED, SEE YOUR INNER BEING IN DETAIL. THUS SEE YOUR TRUE NATURE.
  7. LOOK UPON A BOWL WITHOUT SEEING THE SIDES OR THE MATERIAL. IN A FEW MOMENTS BECOME AWARE.
  8. SEE AS IF FOR THE FIRST TIME A BEAUTEOUS PERSON OR AN ORDINARY OBJECT.

Teknik malam ini mengenai praktek melihat. Sebelum kita memasuki teknik ini, ada sesuatu yang harus dipahami tentang mata, karena semua tujuh teknik ini bergantung pada mata. Hal pertama: mata adalah bagian paling non-fisik dalam tubuh manusia, yang paling sedikit menyangkut tubuh. Jika materi dapat menjadi non-materi, maka seperti halnya dengan mata. Mata adalah materi, tetapi secara bersamaan juga non-materi. Mata adalah titik pertemuan antara engkau dan tubuhmu. Tak ada tempat lain pada tubuh di mana pertemuan itu begitu dalam.

Tubuh manusia dan engkau terpisah jauh, ada jarak yang besar. Tetapi pada titik mata engkau berada paling dekat ke tubuhmu dan tubuh terdekat denganmu. Itu sebabnya mata dapat digunakan untuk perjalanan ke dalam. Satu lompatan dari mata dapat membawamu ke sumbernya. Hal itu tidak mungkin dari tangan, tidak mungkin dari jantung, tidak mungkin dari tempat lain manapun di tubuhmu. Dari tempat lain engkau harus berjalan jauh; jaraknya besar. Tetapi dari mata, satu langkah itu cukup untuk masuk ke dalam dirimu sendiri. Itulah sebabnya mata telah digunakan terus menerus dalam praktek yoga dan tantra.

Alasan pertama adalah karena engkau PALING DEKAT dari sana. Itu sebabnya, jika engkau tahu bagaimana melihat ke dalam mata seseorang, engkau dapat melihat ke dalam bathinnya. Dia disana. Dia tidak begitu hadir di tempat lain dalam tubuhnya, tetapi jika engkau dapat melihat ke dalam matanya, engkau akan menemukannya di sana. Ini adalah cara yang sulit untuk melihat ke dalam mata orang lain, dan ia datang kepadamu hanya jika engkau telah mengambil lompatan dari matamu sendiri ke

dalam; jika tidak, engkau tidak dapat melihat. Jika engkau belum melihat ke dalam melewati matamu sendiri, engkau tidak bisa melihat mata orang lain. Tetapi jika engkau tahu bagaimana untuk melihat ke dalam mata, engkau dapat menyentuh kedalaman orang itu.

Itulah mengapa hanya dalam cinta engkau dapat melihat langsung dan menatap mata orang lain. Jika tidak, jika engkau menatap mata seseorang, dia akan merasa tersinggung. Engkau masuk tanpa izin; ini adalah pelanggaran. Engkau dapat melihat tubuh - tidak ada pelanggaran. Tetapi saat engkau menatap mata seseorang, engkau melanggar individualitasnya, engkau melanggar kebebasan individu-nya, engkau memasuki dia tanpa undangan apapun. Itulah mengapa ada batasnya, dan sekarang batas itu dapat diukur. Sebanyak-banyaknya engkau dapat diizinkan untuk melihat selama tiga detik. Engkau dapat diizinkan hanya melihat biasa dan kemudian engkau harus menggerakkan matamu; jika tidak orang lain akan merasa tersinggung. Ini adalah kekerasan, karena engkau dapat melihat sekilas rahasia batinnya, dan itu tidak bisa dibiarkan.

Hanya dalam cinta yang mendalam engkau dapat melihat ke dalam mata orang lain, karena cinta berarti bahwa sekarang engkau tidak ingin menjaga rahasia apapun. Engkau sekarang terbuka untuk orang lain dan orang lain selalu diterima dan diundang untuk memasukimu. Dan ketika sepasang kekasih saling melihat ke dalam mata masing-masing, ada pertemuan yang non-fisik, ada pertemuan yang bukan dari tubuh. Jadi, hal kedua yang harus diingat: pikiranmu, kesadaranmu, jiwamu, apapun yang ada di dalam dirimu, bisa dilihat sekilas melalui mata.

Itulah sebabnya orang buta memiliki wajah yang mati. Tidak hanya karena matanya tidak ada, tetapi wajahnya mati - tidak hidup. Mata adalah cahaya dari wajah: mereka mencerahkan wajahmu; mereka memberikan gairah kedalamnya. Ketika mata tidak ada, wajahmu tidak memiliki gairah. Dan orang buta benar-benar tertutup. Engkau tidak bisa memasukinya begitu mudah. Itulah sebabnya orang buta sangat rahasia dan engkau dapat mengandalkan orang buta. Jika engkau memberinya satu rahasia, engkau dapat mengandalkan dia. Dia akan mempertahankan itu, dan akan sulit untuk menilai apakah ia memiliki rahasia. Tapi dengan orang yang memiliki mata yang hidup, ini dapat dinilai langsung kalau ia memiliki rahasia.

Misalnya, engkau bepergian tanpa tiket di kereta api. Matamu akan terus menyingkapkan bahwa engkau tidak punya tiket. Ini adalah satu rahasia; tidak ada yang tahu, hanya engkau yang tahu. Tapi matamu akan memiliki pandangan yang berbeda, dan engkau akan melihat siapa saja yang memasuki kereta dengan kualitas yang berbeda. Jika orang lain bisa memahami kualitas, ia akan segera mengetahui bahwa engkau tidak punya tiket. Tatapanmu akan berbeda ketika engkau memiliki tiket. Tatapanmu akan berbeda!

Jadi jika engkau menyembunyikan rahasia, matamu akan mengungkapkannya. Dan mengontrol mata itu sangat sulit. Yang paling sulit dalam tubuh untuk dikontrol adalah mata. Sehingga semua orang tidak bisa menjadi detektif hebat karena pelatihan dasar detektif adalah pelatihan mata. Matanya tidak perlu mengungkapkan apapun - atau sebaliknya mereka harus mengungkapkan yang sebaliknya. Ketika ia bepergian tanpa

tiket, matanya harus mengungkapkan bahwa ia memiliki tiket. Ini sangat sulit karena mata tidak disengaja: mata tak bisa disengaja, dibuat-buat.

Kini banyak eksperimen yang sedang dilakukan pada mata. Seseorang adalah Brahmachari (pria praktisi brahmacharya, cara hidup menurut hindu veda), selibat, dan mengatakan ia tidak memiliki daya tarik terhadap perempuan. Tapi matanya akan mengungkapkan segalanya; ia mungkin menyembunyikan ketertarikannya. Seorang wanita cantik memasuki ruangan. Dia mungkin tidak memandangi wanita itu, tapi bahkan ia tidak melihatnya pun akan mengungkapkan sesuatu. Akan ada usaha, penyembunyian halus, dan mata akan menunjukkannya. Tidak hanya itu, permukaan mata akan membesar. Ketika seorang wanita cantik masuk, pupil mata akan segera membesar untuk memungkinkan lebih banyak ruang bagi wanita cantik itu untuk masuk. Dan engkau tidak dapat melakukan apapun tentang hal itu karena pupil mata dan pembesarnya itu tidak disengaja. Engkau tidak dapat melakukan apa-apa! Benar-benar mustahil untuk mengendalikan mereka. Jadi, hal kedua yang perlu diingat adalah bahwa matamu adalah pintu untuk rahasiamu. Jika ada yang ingin masuk ke dalam dunia rahasiamu, privasimu, matamu adalah pintunya.

Jika engkau tahu bagaimana membuka mereka, engkau akan menjadi rentan, terbuka. Dan jika engkau ingin masuk ke kehidupan rahasia milikmu sendiri, kehidupan batinmu, sekali lagi engkau akan harus menggunakan gembok dan sistem membuka yang sama. Engkau akan harus bekerja dengan matamu, hanya kemudian engkau bisa masuk.

Ketiga, mata sangat cair, bergerak, terus menerus bergerak, dan gerakan itu memiliki ritmenya sendiri, sistemnya sendiri, mekanismenya sendiri. Matamu tidak bergerak secara acak, secara anarkis (tanpa kendali). Mata memiliki irama mereka sendiri dan irama itu menunjukkan banyak hal. Jika engkau memiliki pikiran seksual dalam pikiran, matamu bergerak secara berbeda - dengan irama yang berbeda. Hanya dengan melihat matamu dan gerakannya, orang dapat mengatakan jenis pikiran apa yang bergerak di dalam. Ketika engkau merasa lapar dan pikiran tentang makanan muncul di dalam, mata memiliki gerakan yang berbeda.

Kini bahkan impianmu bisa ditembus. Gerakan matamu dapat direkam saat engkau tertidur. Dan ingat, bahkan dalam mimpi matamu berperilaku sama. Jika engkau melihat wanita telanjang dalam mimpimu, ini dapat dinilai dari gerakan matamu. Sekarang ada perangkat mekanik untuk merekam gerakan mata.

Gerakan mata ini disebut REM – (Rapid Eye Movements, gerakan mata cepat). Gerakan-gerakan mata dapat direkam pada sebuah grafik, sama seperti elektrokardiogram. Jika engkau tidur sepanjang malam, gerakan matamu dapat terus direkam. Dan kemudian grafiknya dapat menunjukkan kapan engkau sedang bermimpi dan kapan engkau tidak, karena ketika engkau tidak bermimpi, mata berhenti dan menjadi statis. Ketika engkau sedang bermimpi matamu bergerak, dan gerakannya seperti ketika engkau melihat sesuatu di layar. Jika engkau menonton film, mata harus bergerak. Dengan cara yang sama, dalam mimpimu matamu bergerak: mereka melihat sesuatu. Mereka mengikuti gerakan film. Untuk matamu tidak ada perbedaan antara film yang sebenarnya yang ditampilkan pada layar atau

hanya sebuah film mimpi.

Jadi perekam REM ini memberitahu berapa banyak engkau bermimpi di malam hari dan berapa lama saat engkau tidak bermimpi, karena mata menghentikan gerakannya bila engkau tidak sedang bermimpi. Ada banyak orang yang mengatakan mereka tidak pernah bermimpi. Mereka hanya memiliki memori yang sangat pelupa - tidak ada yang lain. Mereka tidak bisa mengingat, itulah satu-satunya alasan. Mereka sebenarnya bermimpi, sepanjang malam mereka bermimpi, tetapi mereka tidak bisa mengingatnya. Memori mereka tidak baik, itu saja. Jadi di pagi hari ketika mereka mengatakan tidak ada mimpi, jangan percaya mereka.

Mengapa mata bergerak ketika ada mimpi, dan mengapa mata berhenti ketika tidak ada mimpi? Setiap gerakan mata tergabung dengan proses berpikir. Jika ada proses berpikir, mata akan bergerak. Jika tidak ada pemikiran, mata tidak akan bergerak - tidak perlu.

Jadi ingatlah poin ketiga ini juga, bahwa gerakan mata dan berpikir tergabung bersama-sama. Itulah mengapa jika engkau menghentikan matamu dan gerakan mereka, proses berpikirmu akan segera berhenti. Atau jika proses berpikirmu berhenti matamu akan berhenti secara otomatis.

Dan satu hal lagi, keempat. Mata bergerak terus dari satu objek ke yang lain. Dari A ke B, dari B ke C, mereka terus bergerak. Gerakan adalah sifat dasar mereka. Hal ini sama seperti sungai yang mengalir: gerakan adalah sifat dasar mereka! Dan karena gerakan itu, mereka begitu hidup! Gerakan itu juga adalah hidup.

Engkau dapat mencoba untuk menghentikan matamu pada titik tertentu, pada objek tertentu, dan tidak memungkinkan mereka untuk bergerak, tetapi gerakan adalah sifat dasar mereka. Engkau tidak dapat menghentikan gerakan, tetapi engkau dapat menghentikan matamu: mengertilah perbedaannya. Engkau dapat menghentikan matamu pada titik tetap tertentu - pada titik di dinding. Engkau bisa menatap titik itu; engkau dapat menghentikan matamu. Tetapi gerakan adalah sifat dasar mereka. Sehingga mereka tidak bisa bergerak dari objek A ke objek B karena engkau telah memaksa mereka untuk tetap di A, tapi kemudian peristiwa yang sangat aneh terjadi. Gerakan pasti berada di sana; itulah sifat dasar mereka. Jika engkau tidak mengizinkan mereka bergerak dari A ke B, mereka akan bergerak dari luar ke dalam. Antara mereka dapat bergerak dari A ke B, atau jika engkau tidak memungkinkan gerakan luar ini mereka akan bergerak ke dalam. Gerakan adalah sifat dasar mereka; mereka membutuhkan gerakan. Jika engkau tiba-tiba berhenti dan tidak memungkinkan mereka untuk bergerak di luar, mereka akan mulai bergerak ke dalam.

Jadi ada dua kemungkinan gerakan. Satunya adalah dari objek A ke objek B, tetapi ini adalah gerakan luar. Ini adalah bagaimana hal itu terjadi secara alami. Tapi ada kemungkinan lain dalam tantra dan yoga - tidak membiarkan gerakan dari satu objek luar ke yang lain dan menghentikan gerakan ini. Kemudian mata melompat dari sebuah objek luar ke kesadaran dalam, mereka mulai bergerak ke dalam. Ingatlah empat poin ini; maka akan mudah untuk memahami teknik-tekniknya.

So there are two possibilities of movement. One is from object A to object B – this is an outward movement. This is how it is happening naturally. But there is another possibility which is of tantra and yoga – not allowing movement from one outside object to another and stopping this movement. Then the eyes jump from an outside object to the inner consciousness, they begin to move inwards. Remember these four points; then it will be easy to understand the techniques.

Teknik pertama:

DENGAN MATA TERTUTUP, LIHATLAH BATINMU SECARA MENDETAIL.  
DENGAN DEMIKIAN LIHATLAH SIFAT SEJATIMU.

DENGAN MATA TERTUTUP...

Tutuplah matamu. Tapi penutupan ini tidak cukup. Penutupan total berarti menutup matamu dan menghentikan gerakan kedua mata; jika tidak, mata akan terus melihat sesuatu dari luar. Bahkan dengan mata tertutup engkau akan melihat benda-benda – gambar benda-benda itu. Benda itu sebenarnya tidak ada, tapi gambar, ide, kumpulan kenangan - mereka akan mulai mengalir. Mereka juga dari luar, sehingga matamu masih belum sepenuhnya ditutup. Mata benar-benar tertutup berarti tidak ada apapun untuk dilihat.

Pahamilah perbedaannya. Engkau bisa menutup matamu; itu mudah, semua orang menutup mata mereka setiap saat. Di malam hari engkau menutup matamu, tapi itu tidak akan mengungkapkan sifat dasar batinmu kepadamu. Tutup matamu sehingga tidak ada yang tersisa untuk dilihat - tidak ada objek luar, tidak ada gambaran dalam dari objek luar manapun, hanya kegelapan kosong seolah-olah engkau tiba-tiba menjadi buta. Tidak hanya buta untuk kenyataan (*reality*), tetapi juga untuk kenyataan mimpi (*dream reality*) juga.

Orang harus melatihnya. Akan dibutuhkan waktu yang lama; tidak bisa dilakukan secara tiba-tiba. Engkau akan membutuhkan pelatihan yang panjang. Tutuplah matamu. Kapan saja engkau merasa bahwa itu adalah mudah dan engkau punya waktu, tutuplah matamu dan kemudian dalam batin hentikanlah semua gerakan mata. Jangan biarkan gerakan apapun. Rasakanlah! Jangan perbolehkan gerakan apapun. Hentikanlah semua gerakan mata. Rasakanlah seolah-olah mereka telah menjadi batu, dan kemudian bertahanlah dalam keadaan "membatunya" mata. Jangan lakukan apapun; tetaplah tinggal di sana. Tiba-tiba, suatu hari nanti, engkau akan menyadari bahwa engkau sedang melihat ke dalam dirimu.

Engkau dapat pergi keluar gedung ini, bergerak di sekitar gedung dan melihat-lihat, tapi itu adalah melihat bangunan dari luar. Kemudian engkau bisa masuk ke dalam ruangan dan engkau dapat berdiri di ruangan ini dan melihat-lihat. Ini adalah melihat bangunan dari dalam. Ketika engkau berjalan berputar di luar, engkau melihat dinding, tetapi hanya satu sisi; (Dinding yang sama, tetapi) kemudian engkau melihat bagian luar dari dinding. Ketika engkau masuk, dindingnya sama, tapi sekarang engkau melihat bagian dalam dinding.

Engkau telah melihat tubuhmu hanya dari luar. Engkau telah melihat tubuhmu di

cermin atau engkau telah melihat tanganmu dari luar. Engkau tidak tahu apakah bagian dalam tubuhmu. Engkau tidak pernah masuk ke dalam dirimu sendiri; engkau belum pernah berada di pusat tubuhmu dan kesadaranmu, untuk melihat-lihat apa yang ada dari dalam.

Teknik ini sangat membantu untuk melihat dari dalam, dan itu mengubah seluruh kesadaranmu, seluruh keberadaanmu - karena jika engkau dapat melihat dari dalam, engkau segera menjadi berbeda dari dunia. Identitas palsu ini bahwa "Aku adalah tubuh" hanya karena kita telah melihat tubuh kita dari luar. Jika engkau dapat melihat dari dalam, yang melihat menjadi berbeda. Dan kemudian engkau dapat memindahkan kesadaranmu ke dalam tubuhmu, dari ujung kakimu ke kepalamu; engkau sekarang dapat berjalan di dalam tubuh. Dan setelah engkau menjadi mampu untuk melihat dari dalam dan bergerak ke sana, maka sama sekali tidak sulit untuk ke luar.

Begitu engkau tahu bagaimana untuk pindah, begitu engkau tahu bahwa engkau terpisah dari tubuh, engkau dibebaskan dari ketergantungan yang sangat besar. Sekarang engkau tidak memiliki tarikan gravitasi; sekarang engkau tidak memiliki batasan. Sekarang engkau adalah kebebasan mutlak. Engkau bisa keluar dari tubuh; engkau dapat pergi dan datang. Dan kemudian tubuhmu hanya menjadi sebuah tempat tinggal.

Tutuplah matamu, lihatlah batinmu secara mendetail dan bergeraklah dari satu anggota tubuh ke anggota tubuh lainnya di dalam. Pergilah ke jari kakimu. Lupakanlah seluruh tubuhmu: bergeraklah ke jari kaki. Tinggallah di sana dan lihatlah. Kemudian bergeraklah melalui kaki, bergeraklah ke atas, pergilah ke setiap anggota tubuh. Kemudian banyak hal yang terjadi. BANYAK hal terjadi!

Maka tubuhmu menjadi kendaraan yang sangat sensitif, engkau bahkan tidak bisa membayangkannya. Kemudian jika engkau menyentuh seseorang, engkau dapat bergerak sepenuhnya ke tanganmu dan sentuhan itu akan menjadi berubah. Itulah yang dimaksud dengan sentuhan seorang master: dia bisa pindah ke anggota tubuh manapun sepenuhnya, dan kemudian ia berkonsentrasi di sana. Jika engkau dapat bergerak ke setiap bagian dari tubuhmu sepenuhnya, bagian itu menjadi hidup - begitu hidup hingga engkau tidak bisa membayangkan apa yang terjadi pada bagian itu. Kemudian engkau dapat pindah ke matamu sepenuhnya. Jika engkau dapat bergerak ke matamu sepenuhnya dan kemudian melihat ke dalam mata seseorang, engkau akan menembus dia; engkau akan pergi ke kedalamannya.

Kini psikoanalisis mencoba untuk masuk ke dalam melalui psikoanalisis. Kemudian mereka menghabiskan satu tahun, dua tahun, tiga tahun ... Ini adalah pemborosan waktu belaka. Dan hidup ini begitu singkatnya hingga jika tiga tahun diambil untuk menganalisis pikiran seseorang, itu adalah tak ada gunanya. Dan kemudian juga engkau tidak dapat bergantung apakah analisis itu selesai atau tidak. Engkau merab-raba dalam gelap. Pendekatan Timur adalah melalui mata. Tidak perlu menganalisa orang untuk waktu yang lama. Pekerjaan itu dapat dilakukan dengan hanya masuk melalui matanya sepenuhnya, menyentuh kedalamannya, mengetahui banyak hal tentang dia yang bahkan dia sendiri tidak sadar.

Master memiliki banyak hal untuk dilakukan. Salah satu dari hal-hal mendasar adalah ini: untuk menganalisismu, untuk masuk jauh ke dalam dirimu, untuk bergerak ke alammu yang gelap yang tidak diketahui olehmu. Dan jika dia mengatakan kepadamu bahwa sesuatu tersembunyi di dalam dirimu, engkau tidak akan mempercayainya. Bagaimana engkau bisa percaya? Engkau tidak menyadari hal itu. Engkau tahu hanya satu bagian dari pikiran - fragmen yang sangat kecil yaitu hanya bagian atasnya, hanya lapisan pertama. Di balik itu tersembunyi sembilan lapisan yang tidak engkau ketahui, tapi melalui matamu penetrasi adalah mungkin.

Tutuplah matamu; **LIHATLAH BATINMU SECARA MENDETAIL**. Yang pertama, bagian luar dari teknik ini adalah untuk melihat tubuhmu di dalam - dari pusat batinmu. Berdiri di sana dan lihatlah. Engkau akan dipisahkan dari tubuh karena 'yang melihat' tidak pernah dilihat. Pengamat itu berbeda dari objek.

Jika engkau dapat melihat tubuhmu sepenuhnya dari dalam, maka engkau tidak pernah bisa jatuh ke dalam ilusi bahwa engkau adalah tubuhmu. Kemudian engkau akan menjadi berbeda - sama sekali berbeda: di dalamnya tetapi bukan itu, dalam tubuh tetapi bukan tubuh. Ini adalah bagian pertama. Kemudian engkau dapat bergerak; maka engkau bebas untuk bergerak. Begitu engkau bebas dari tubuh, bebas dari identitas, engkau bebas untuk bergerak. Sekarang engkau dapat bergerak ke dalam pikiranmu – jauh ke dalam. Sembilan lapisan yang di dalam dan tak sadar sekarang dapat dimasuki.

Ini adalah "gua di dalam" (inner cave) dari pikiran. Jika engkau memasuki gua pikiran ini, engkau akan menjadi terpisah dari pikiran juga. Kemudian engkau akan melihat bahwa pikiran juga merupakan objek yang dapat engkau lihat, dan ia yang memasuki pikiran adalah terpisah dan berbeda. Masuk ke dalam pikiran ini adalah apa yang dimaksud dengan: **LIHATLAH BATINMU SECARA MENDETAIL**. Tubuh dan pikiran keduanya harus dimasuki dan dilihat dari dalam. Maka engkau hanya menjadi saksi, dan saksi ini tidak dapat ditembus.

Itulah sebabnya ini adalah inti terdalammu: itu adalah engkau. Apa yang bisa ditembus, yang dapat dilihat, itu bukan engkau. Ketika engkau sampai pada yang tidak bisa ditembus, ke dalam mana engkau tidak bisa bergerak, yang tidak dapat diamati, maka engkau telah sampai ke dirimu yang sejati. Engkau tidak dapat menyaksikan sumber yang sedang menyaksikan, ingatlah - itu tidak masuk akal.

Jika seseorang mengatakan bahwa "Aku telah menyaksikan saksiku," itu tidak masuk akal. Mengapa tidak masuk akal? Karena jika engkau telah menyaksikan 'dirimu yang menyaksikan', maka diri yang menyaksikan bukanlah diri yang menyaksikan. Ia yang telah menyaksikan itu adalah saksi. Apa yang dapat engkau lihat, bukanlah engkau; apa yang dapat engkau amati, bukanlah engkau; apa yang dapat engkau sadari, bukanlah engkau.

Tapi satu titik ada di luar pikiran, di mana hanyalah engkau. Sekarang engkau tidak dapat membagi dirimu menjadi dua: objek dan subjek. Subjektivitas sederhana itu ada, hanya menyaksikan. Ini sangat, sangat sulit untuk dipahami melalui akal karena semua kategori intelek dipatahkan/tak berlaku di sana.

Karena kesulitan logis ini, Charwaka - pembabar dari salah satu sistem filosofis yang paling logis di dunia - mengatakan bahwa engkau tidak bisa mengetahui dirimu; tidak ada pengetahuan diri. Dan karena tidak ada pengetahuan diri, bagaimana engkau bisa mengatakan bahwa ada sebuah diri? Apapun yang engkau tahu adalah bukan dirimu. Yang mengetahui adalah dirimu, bukan yang diketahui, sehingga engkau tidak bisa mengatakan secara logis bahwa "Aku telah mengetahui diriku." Itu tidak masuk akal, tidak logis. Bagaimana engkau bisa tahu dirimu? Lalu siapa yang akan menjadi yang mengetahui dan yang akan diketahui? Pengetahuan berarti dikotomi, sebuah pembagian antara objek dan subjek, yang mengetahui dan yang diketahui.

Jadi Charwaka berkata bahwa semua orang yang mengatakan mereka telah mengenal dirinya itu bicara omong kosong. Pengetahuan diri itu tidak mungkin karena diri adalah yang mengetahui. Sang diri tidak dapat dikonversi menjadi yang diketahui.

Kemudian Charwaka mengatakan bahwa jika engkau tidak bisa mengetahui dirimu, bagaimana engkau bisa mengatakan bahwa diri itu ada? Orang-orang seperti Charwaka, yang tidak percaya dengan adanya diri, disebut ANATMAVADIN. Mereka mengatakan diri itu tidak ada; mereka mengatakan tidak ada diri - yang tidak bisa diketahui itu tidak ada. Dan mereka benar secara logis. Jika hanya logika yang berlaku, mereka benar. Tapi ini adalah misteri kehidupan, logika hanya awalnya - bukan akhirnya. Suatu saat akan datang ketika logika berakhir, tetapi engkau tidak berakhir. Suatu saat akan datang ketika logika selesai, tapi engkau masih disitu. Hidup ini tidak logis. Itulah mengapa sulit untuk memahami, untuk mengerti apa artinya bila dikatakan bahwa hanya saksi yang tersisa.

Sebagai contoh, jika ada sebuah lampu di ruangan ini, engkau melihat banyak benda-benda di sekitarmu. Saat lampu dimatikan, ada kegelapan dan tidak ada yang bisa dilihat. Ketika lampu dinyalakan, ada cahaya dan engkau dapat melihat segala sesuatu di ruangan. Tapi apakah engkau pernah mengamati apa yang terjadi? Jika tidak ada benda, apakah engkau dapat melihat lampu dan cahaya? Engkau tidak akan dapat melihat cahaya, karena untuk dilihat, cahaya harus memantulkan sesuatu. Ia harus mengenai sebuah objek. Sinar harus masuk ke suatu objek dan kemudian menjadi terpantul, maka mereka bisa mencapai matamu. Jadi pertama engkau melihat objek, lalu engkau menyimpulkan bahwa cahaya ada. Ketika engkau menyalakan lampu atau lilin, engkau tidak pernah melihat cahaya pada awalnya. Pertama engkau melihat objek, dan karena benda-benda itu engkau menjadi tahu tentang adanya cahaya.

Para ilmuwan mengatakan bahwa jika tidak ada benda maka cahaya tidak bisa dilihat. Lihatlah langit: tampak biru tetapi ia tidak biru, ia diisi dengan sinar kosmik. Ia terlihat biru karena tidak ada benda. Sinar-sinar itu tidak dapat dipantulkan dan sampai ke matamu. Jika engkau pergi ke luar angkasa dan tidak ada benda, maka hanya akan ada kegelapan. Tentu saja, sinar akan lewat di sisimu, tapi di sana hanya gelap. Untuk mengetahui cahaya beberapa objek harus berada di sana.

Charwaka mengatakan bahwa jika engkau masuk ke dalam dan sampai ke titik di mana hanya saksi yang tersisa dan tidak ada lagi yang bisa disaksikan, bagaimana engkau bisa tahu tentang hal itu? Beberapa objek harus ada untuk disaksikan; hanya

begitu engkau dapat mengetahui penyaksianmu. Logikanya, ilmiahnya, hal itu benar. Tetapi menurut kehidupan, itu tidak benar.

Mereka yang benar-benar bergerak di dalam sampai ke titik di mana tidak ada objek yang tersisa tetapi hanya kesadaran. Engkau ada, tapi tidak ada lagi yang bisa dilihat - hanya yang melihat. HANYA yang melihat! Ada subjektivitas sederhana tanpa objek di sekitarnya. Saat engkau sampai ke titik ini, engkau telah memasuki tujuan utamamu untuk hidup. Engkau dapat menyebutnya alpha - awal, atau engkau dapat menyebutnya omega - akhir. Ia adalah keduanya, alfa dan omega. Inilah yang disebut "pengetahuan diri."

Menurut tata bahasa kata tersebut adalah salah karena secara bahasa tidak ada yang bisa dikatakan tentang hal itu. Bahasa menjadi tidak berarti ketika engkau memasuki dunia yang satu. Bahasa bermakna hanya jika engkau berada di dunia yang dua. Dalam dunia dualitas, bahasa itu bermakna karena bahasa dibuat di dalamnya, bahasa adalah bagian dari dunia dualistik. Bahasa menjadi tidak berarti ketika engkau memasuki yang satu, non-dual. Itulah sebabnya orang-orang yang tahu tetap diam - atau bahkan jika mereka mengatakan sesuatu, mereka cepat-cepat menambahkan bahwa apapun yang mereka katakan hanya simbolis, dan apapun yang mereka katakan adalah tidak sepenuhnya benar: itu adalah palsu.

Lao Tsu mengatakan bahwa apa yang bisa dikatakan tidak mungkin benar, dan yang benar tidak bisa dikatakan. Dia tetap diam; untuk sebagian besar hidupnya ia tidak akan menulis apa pun. Ia mengatakan, "Jika aku mengatakan sesuatu itu akan menjadi tidak benar, karena tidak ada yang dapat dikatakan tentang alam di mana hanya satu yang tersisa. "

DENGAN MATA TERTUTUP, LIHATLAH BATINMU SECARA MENDETAIL - tubuh dan pikiran, keduanya. DENGAN DEMIKIAN LIHATLAH SIFAT SEJATIMU. Lihatlah tubuh dan pikiranmu, strukturnya. Dan ingatlah, tubuh dan pikiran bukan dua hal. Sebaliknya, engkau adalah keduanya: tubuh-pikiran - psikosomatik. Pikiran adalah bagian halus dari tubuh dan tubuh adalah bagian kasar dari pikiran.

Jadi, jika engkau dapat menyadari struktur tubuh-pikiran, jika engkau dapat menjadi sadar akan strukturnya, engkau dibebaskan dari struktur, engkau dibebaskan dari kendaraan, engkau telah menjadi berbeda. Dan pengetahuan ini bahwa engkau terpisah dari struktur adalah sifat sejatimu. Itu adalah engkau yang sebenarnya. Badan ini akan mati, tapi itu sifat sejati tidak pernah mati. Pikiran ini akan mati dan berubah, dan mati lagi dan lagi, tapi sifat sejati itu tidak pernah mati. Sifat sejati itu adalah abadi. Itulah sebabnya sifat sejati itu bukanlah namamu atau bentukmu. Hal ini di luar keduanya.

Jadi bagaimana melakukan teknik ini? Penutupan mata total diperlukan. Jika engkau mencobanya, tutuplah matamu dan kemudian hentikanlah gerakannya. Biarkan matamu menjadi seperti batu. Tidak ada gerakan yang diperbolehkan. Tiba-tiba, satu hari saat berlatih ini, tiba-tiba itu akan terjadi bahwa engkau akan dapat melihat ke dalam. Mata yang selalu melihat di luar akan berubah dan engkau akan melihat sekilas ke dalam.

Lalu tidak ada kesulitan lagi. Begitu engkau melihat sekilas di dalam, engkau tahu apa yang harus dilakukan dan bagaimana untuk bergerak. Hanya pengelihatannya pertama itu sulit; setelah itu engkau mengetahui caranya. Maka itu menjadi seperti suatu trik. Kapan saja engkau bisa menutup matamu, membuat matamu statis, dan engkau dapat memasuki alamnya.

Buddha sedang sekarat. Hari itu adalah hari terakhir hidupnya, dan ia meminta murid-muridnya jika mereka ingin menanyakan apapun. Mereka menangis, meratap, dan mereka berkata, "Engkau telah memberitahukan kami begitu banyak. Sekarang tidak ada yang tersisa untuk ditanyakan." Buddha memiliki kebiasaan untuk meminta tiga kali. Ia tidak akan berhenti setelah meminta sekali. Dia akan bertanya lagi, dan kemudian ia akan meminta lagi apakah engkau masih punya pertanyaan. Seringkali Buddha ditanya, "Kenapa engkau bertanya satu hal tiga kali?" Dia berkata, "Karena manusia itu begitu tak tahu, begitu tak sadarnya, sehingga dia mungkin tidak mendengar pertama kalinya dan ia mungkin telah melewatkan kedua kalinya. "

Tiga kali ia bertanya, dan tiga kali nya bhikkhu, para petapa, murid-muridnya berkata, "Sekarang kita tidak ingin bertanya apa pun. Engkau telah mengatakan begitu banyak. "Lalu dia menutup matanya dan berkata," Jika engkau tidak memiliki apapun untuk ditanyakan, sebelum kematian terjadi pada tubuh, aku akan berpindah darinya. Sebelum kematian memasuki tubuh Aku akan pindah dari tubuh. "

Dia menutup matanya. Matanya menjadi statis dan dia mulai bergerak. Dikatakan bahwa ada empat bagian untuk gerakannya ke dalam. Pertama ia menutup matanya; kedua, matanya menjadi statis, tidak ada gerakan. Jika engkau memiliki instrumen untuk merekam REM, grafiknya tidak akan muncul. Mata menjadi statis - itu hal kedua. Ketiga, ia melihat tubuhnya; kemudian keempat, ia melihat pikirannya.

Ini adalah seluruh perjalanannya. Sebelum kematian terjadi ia kembali pusat-nya, ke dalam sumber aslinya. Itulah mengapa kematian ini tidak disebut kematian: kita menyebutnya NIRVANA, dan ini adalah bedanya. Kita menyebutnya nirwana - penghentian (pelenyapan, pemadaman)- bukan kematian. Biasanya, kita mati karena kematian terjadi kepada kita. Itu tidak pernah terjadi pada Buddha. Sebelum kematian datang, ia sudah kembali ke sumbernya.

Kematian terjadi hanya untuk tubuh yang mati - dia tidak dapat ditemukan di sana. Jadi dalam tradisi Buddhis dikatakan bahwa ia tidak pernah mati. Kematian tidak bisa menangkapnya. Kematian mengikutinya seperti ia mengikuti semua orang, tapi Buddha tidak bisa dijebak; Buddha menipu kematian. Buddha pasti telah tertawa - berdiri di luar, dan kematian ada di sana hanya menemui tubuh yang sudah mati.

Teknik ini adalah sama. Buatlah empat bagian darinya dan bergeraklah. Dan ketika engkau melihat sekilas, semuanya akan menjadi sangat mudah dan sederhana. Maka setiap saat engkau dapat bergerak masuk dan keluar, dan masuk dan keluar, seperti keluar dari rumahmu dan masuk ... keluar dan masuk.

Teknik kedua:

**LIHATLAH SEBUAH MANGKUK TANPA MELIHAT SISI ATAU BAHANNYA. DALAM**

## BEBERAPA SAAT JADILAH SADAR.

Lihatlah benda apapun. Sebuah mangkuk atau benda apapun bisa, tetapi lihatlah dengan kualitas yang berbeda. LIHATLAH SEBUAH MANGKUK TANPA MELIHAT SISI ATAU BAHANNYA. Lihatlah objek apapun, tetapi dengan dua syarat ini ... Jangan melihat sisinya, lihatlah objeknya secara keseluruhan. Biasanya, kita melihat bagian-bagiannya. Ini mungkin tidak dilakukan secara sadar, tapi kita melihat bagian-bagiannya. Jika aku melihatmu, pertama aku melihat wajahmu, kemudian badanmu, dan kemudian seluruh tubuhmu. Lihatlah sebuah objek secara keseluruhan; tidak membaginya dalam bagian. Mengapa? Karena ketika engkau membagi sesuatu dalam bagian, mata memiliki kesempatan untuk bergerak dari satu bagian ke bagian yang lain. Lihatlah satu objek secara keseluruhan. Engkau bisa melakukannya.

Aku dapat melihatmu semua dengan dua cara. Aku dapat melihat dari sisi ini dan kemudian bergerak. Aku dapat melihat A, kemudian B, lalu aku melihat C dan terus berpindah. Ketika aku melihat A, B dan C, aku tidak hadir - atau hanya hadir di pinggirnya, tapi tidak fokus. Ketika aku melihat B, aku meninggalkan A. Ketika aku melihat C, A telah benar-benar hilang; dia telah pergi keluar dari fokusku. Aku dapat melihat ke grup ini dengan cara ini, tapi aku dapat melihat seluruh kelompok tanpa membaginya menjadi individu, menjadi unit, mengambilnya secara keseluruhan.

Cobalah. Pertama lihatlah satu benda dengan bergerak dari satu fragmen ke yang lain. Lalu tiba-tiba lihatlah benda ini sebagai keseluruhan, jangan membaginya. Ketika engkau melihat satu benda secara keseluruhan, mata tidak perlu bergerak. Agar tidak memberikan kesempatan apapun untuk satu gerakan, ini telah dijadikan syarat: lihatlah pada satu objek secara total, secara keseluruhan. Dan kedua, tanpa melihat materi. Jika mangkuk terbuat kayu, jangan melihat kayunya: lihatlah hanya mangkuknya, bentuknya. Jangan melihat bahannya.

Mungkin mangkuk itu dibuat dari emas, mungkin dari perak - amati itu. Jangan melihat materinya, lihatlah bentuknya saja. Hal pertama adalah untuk melihatnya secara keseluruhan. Kedua, melihatnya sebagai bentuk, bukan sebagai bahan. Mengapa? Karena bahan adalah bagian materi, bentuk adalah bagian spiritual, dan engkau harus bergerak dari materi ke non-materi. Ini akan sangat membantu.

Cobalah. Engkau dapat mencobanya dengan siapa pun. Beberapa orang pria atau wanita sedang berdiri: lihatlah, dan ambillah pria atau wanita itu sepenuhnya ke dalam penglihatanmu, secara total. Rasanya aneh pada awalnya karena engkau tidak terbiasa dengan cara ini, tapi akan sangat indah pada akhirnya. Dan kemudian, jangan berpikir apakah tubuhnya indah atau tidak, putih atau hitam, pria atau wanita. Janganlah berpikir; lihatlah bentuknya saja. Lupakan substansinya dan lihatlah pada bentuknya saja.

Dalam beberapa saat jadilah sadar. Teruskanlah melihat bentuk secara keseluruhan. Jangan biarkan matamu bergerak. Jangan mulai berpikir tentang materi. Apa yang akan terjadi? Engkau tiba-tiba akan menyadari dirimu sendiri. Melihat sesuatu, engkau akan menyadari dirimu sendiri. Mengapa? Karena untuk mata tidak ada kemungkinan untuk bergerak ke arah luar. Bentuk telah dilihat secara keseluruhan, sehingga

engkau tidak bisa pindah ke bagian-bagiannya. Materi telah dijatuhkan; bentuk murni telah diambil. Sekarang engkau tidak bisa berpikir tentang emas, kayu, perak, dll.

Bentuk adalah bentuk murni. Tidak berpikir tentang bentuk adalah mungkin. Bentuk hanyalah bentuk; engkau tidak dapat berpikir tentang itu. Jika itu adalah emas, engkau bisa memikirkan banyak hal. Engkau ingin, engkau mungkin ingin mencurinya, atau melakukan sesuatu dengannya, atau menjualnya, atau engkau dapat berpikir tentang harga - banyak hal yang mungkin. Tapi tentang bentuk murni, tidak ada pemikiran yang mungkin. Bentuk murni menghentikan pemikiran. Dan tidak ada kemungkinan untuk berganti dari satu bagian ke yang lain; engkau telah melihatnya sebagai suatu keseluruhan.

Tinggallah dengan keseluruhan dan bentuk. Tiba-tiba engkau akan menyadari dirimu sendiri, karena sekarang matamu tidak bisa bergerak. Dan mereka membutuhkan gerakan; itulah sifat mereka. Jadi penglihatanmu akan bergerak ke arahmu. Ia akan kembali, ia akan pulang ke rumah, dan tiba-tiba engkau akan menyadari dirimu sendiri. Kesadaran akan diri sendiri adalah salah satu momen yang paling menggembirakan. Ketika untuk pertama kalinya engkau menyadari dirimu, ia memiliki keindahan dan kebahagiaan yang sangat, sehingga engkau tidak bisa membandingkannya dengan hal lain yang telah engkau kenal.

Sungguh, untuk pertama kalinya engkau akan menjadi dirimu sendiri; untuk pertama kalinya engkau tahu dirimu. Dirimu akan terungkap dalam sekejap.

Tapi mengapa hal itu terjadi? Engkau mungkin telah melihat, terutama dalam buku-buku anak-anak, satu gambar, atau dalam beberapa risalah/buku psikologis, tapi aku berharap semua orang pasti sudah melihatnya di suatu sumber atau lainnya - gambar dari seorang wanita tua, dan di gambar yang sama seorang wanita muda yang cantik juga tersembunyi. Ada satu gambar, gambar yang sama, tapi dua gambar di dalamnya: seorang wanita tua, seorang wanita muda.

Lihatlah gambar itu: engkau tidak bisa menyadari keduanya secara bersamaan. Engkau akan menyadari baik yang satu atau yang lain. Jika engkau telah menjadi sadar tentang wanita tua, engkau tidak bisa melihat di mana wanita muda itu bersembunyi. Tetapi jika engkau mencoba untuk menemukan dia, itu akan sulit, dan usahamu justru akan menjadi penghalang. Karena engkau telah menyadari wanita tua itu, dia akan menjadi hal yang melekat di matamu. Dengan gambar yang melekat ini, engkau mencoba untuk menemukan wanita muda. Itu tidak mungkin, engkau tidak akan dapat menemukannya. Engkau harus melakukan satu teknik.

Tataplah wanita tua itu saja; lupakanlah wanita muda itu sepenuhnya. Tataplah wanita tua, gambar wanita tua itu. Tataplah! Teruslah menatapnya. Tiba-tiba wanita tua akan hilang, dan engkau akan menyadari wanita muda yang tersembunyi di sana. Mengapa? Jika engkau mencoba untuk menemukan dia, engkau akan kehilangannya. Jenis gambar ini diberikan kepada anak-anak seperti sebuah puzzle, dan dikatakan kepada mereka, "Temukanlah yang lain." Lalu mereka mulai mencoba untuk menemukannya, dan karena itu mereka tidak melihatnya.

Caranya adalah untuk tidak mencoba mencarinya: hanya menatap pada gambarnya dan engkau akan menjadi sadar. Lupakan yang lainnya, tidak perlu berpikir tentang hal itu. Matamu tidak bisa berdiam pada satu titik, jadi jika engkau menatap lama pada gambar wanita tua itu, matamu akan menjadi lelah. Lalu tiba-tiba mereka akan bergerak dari gambar, dan dalam gerakan itu engkau akan menyadari gambar lain yang tersembunyi tepat di sisi wanita tua itu, di bidang yang sama. Tapi keajaiban itu adalah bahwa ketika engkau menyadari wanita muda itu, engkau tidak bisa melihat wanita tua. Tapi engkau kini tahu bahwa keduanya ada.

Pada awalnya engkau mungkin tidak percaya bahwa wanita muda itu tersembunyi, tapi sekarang engkau tahu karena engkau telah melihat wanita tua itu dulu. Sekarang engkau tahu bahwa wanita tua ada, tapi selagi melihat yang muda engkau tidak dapat secara bersamaan menyadari yang tua. Dan jika engkau menyadari yang tua, engkau akan kehilangan yang muda lagi. Keduanya tidak bisa dilihat bersamaan; Engkau dapat melihat hanya satu pada suatu waktu.

Hal yang sama terjadi dengan pengelihatan luar dan dalam. Engkau tidak dapat memiliki kedua pengelihatan itu bersamaan. Ketika engkau melihat mangkuk atau objek apapun, engkau sedang melihat keluar: kesadaranmu bergerak keluar, sungai ini mengalir keluar. Engkau berfokus pada mangkuk. Teruslah menatapnya. Proses menatap itu akan menciptakan kesempatan untuk bergerak masuk. Matamu akan menjadi lelah; mereka ingin pindah. Tak dapat menemukan apa-apa untuk bergerak keluar, tiba-tiba sungai akan berbalik – hanya tinggal satu-satunya kemungkinan. Engkau akan memaksa kesadaranmu untuk jatuh kembali. Dan ketika engkau menyadari dirimu, engkau akan melewati mangkuk; itu tidak akan ada disana.

Itu sebabnya Shankara atau Nagarjuna mengatakan seluruh dunia adalah ilusi; mereka telah mengenalnya demikian. Ketika kita datang untuk mengenal diri kita sendiri, dunia tidak ada. Sesungguhnya, dunia itu bukan ilusi; itu ada. Tapi engkau tidak dapat melihat kedua dunia secara bersamaan - itulah masalahnya. Jadi, ketika Shankara masuk ke dalam dirinya, ketika ia datang untuk mengenal dirinya, ketika ia menjadi saksi, dunia itu tidak ada. Jadi dia benar. Dia mengatakan itu adalah maya - ilusi. Ini hanya tampaknya demikian; itu tidak ada.

Sadarilah faktanya. Bila engkau mengenal dunia, engkau tidak ada. Engkau berada di sana, tetapi tersembunyi, dan engkau tidak percaya bahwa engkau tersembunyi di sana; dunia ini terlalu hadir untukmu. Dan jika engkau mulai melihat dirimu sendiri secara langsung, itu akan sulit, upayamu dapat menjadi penghalang. Jadi tantra mengatakan, arahkan tatapanmu di suatu tempat di dunia, pada objek apapun, dan jangan bergerak dari sana, tetapkan di sana. Upaya ini untuk tetap tinggal di sana akan memungkinkan kesadaran untuk mulai mengalir ke atas – ke dalam. Kemudian engkau akan menyadari dirimu.

Tetapi ketika engkau menyadari dirimu, mangkuk tidak akan ada disana. Itu ada, tetapi UNTUKMU ia tidak ada. Jadi Shankara mengatakan dunia adalah ilusi karena ketika engkau datang untuk mengenal dirimu sendiri, dunia tidak ada. Menghilang seperti mimpi.

Tapi Charwaka dan Epicurus dan Marx, mereka juga benar. Mereka mengatakan dunia itu benar, dan dirimu palsu; ia tak bisa ditemukan. Mereka mengatakan ilmu pengetahuan adalah nyata. Ilmu pengetahuan mengatakan hanya materi, hanya objek; tidak ada subjek. Mereka benar, karena mata terfokus pada objek.

Seorang ilmuwan terus terfokus pada objek. Dia lupa dirinya sepenuhnya. Keduanya Shankara dan Marx benar di satu pihak dan salah di pihak yang lain. Jika engkau bertumpu di atas dunia, jika penglihatanmu ditujukan hanya pada dunia, dirimu akan terlihat seperti ilusi - seperti mimpi. Jika engkau melihat ke dalam, dunia akan menjadi mimpi. Keduanya nyata, tetapi engkau tidak dapat menyadari keduanya secara bersamaan – itulah masalahnya. Dan tidak ada yang bisa dilakukan. Engkau akan bertemu dengan wanita tua atau engkau akan bertemu wanita muda, dan satunya lagi akan menjadi maya, ilusi. Namun teknik ini dapat digunakan dengan mudah. Ini akan mengambil sedikit waktu, tetapi tidak sulit.

Setelah engkau mengetahui cara membalikkan kesadaran, engkau dapat melakukannya di mana saja. Ketika naik bis atau duduk di kereta api engkau dapat melakukannya - di mana saja. Tidak perlu mangkuk atau benda tertentu: engkau dapat melakukannya dengan apa pun. Dengan apa pun, menatap, menatap, menatap ... dan tiba-tiba berbalik ke dalam, dan kereta menghilang. Tentu saja, ketika engkau kembali dari perjalanan batinmu, engkau akan telah melakukan perjalanan, tetapi kereta akan menghilang. Dari satu stasiun engkau akan mencapai yang lain, dan di antaranya tak akan ada kereta api - hanya jarak/kekosongan. Tentu saja, kereta itu ada; jika tidak, bagaimana engkau bisa sampai ke stasiun lainnya? Tapi itu tidak ada untukmu; untukmu itu tidak ada.

Mereka yang dapat berlatih teknik ini, mereka dapat hidup di dunia dengan sangat mudah. Setiap saat mereka bisa membuat sesuatu menghilang - ingatlah ini. Engkau terganggu dengan istri atau dengan suamimu - engkau dapat membuatnya menghilang. Istrimu ada duduk di sisimu dan dia tidak ada. Dia menjadi ilusi, ia telah menghilang. Hanya dengan menatap dan kemudian mengubah kesadaranmu ke dalam, ia telah berhenti menjadi ada. Dan itu telah terjadi berkali-kali.

Aku ingat Socrates. Istrinya Xanthippe sangat khawatir tentang dia, dan istri manapun akan mengalami dilema yang sama. Untuk memiliki Socrates sebagai seorang suami adalah salah satu hal yang paling sulit untuk ditolerir. Socrates baik sebagai guru, tapi tidak sebagai suami.

Suatu hari itu terjadi ... dan karena itu istrinya telah dikutuk selama dua ribu tahun terus menerus, tapi itu tidak adil, aku tidak berpikir dia telah melakukan sesuatu yang salah. Socrates sedang duduk di sana, dan ia pasti telah melakukan sesuatu seperti teknik ini - itu tidak dicatat, aku hanya menduganya. Istrinya datang dengan nampan, teko untuk memberinya teh. Dia pasti telah melihat bahwa Socrates tidak ada (sadar), sehingga diceritakan bahwa dia menuangkan teh di atas Socrates, di atas mukanya. Lalu tiba-tiba Socrates kembali terjaga.

Wajahnya menjadi terbakar untuk seluruh hidupnya. Dan karena ini istrinya telah sangat dikutuk, tapi tidak ada yang tahu apa yang Socrates lakukan di sana - karena

tidak ada istri yang akan melakukan hal ini secara tiba-tiba, ini tidak perlu. Dia pasti telah melakukan sesuatu; sesuatu pasti telah terjadi di sana. Itu sebabnya Xanthippe harus menuang teh ke wajahnya. Dia pasti tidak sadar di dalam, dan rasa terbakar dari teh panas itu pasti membawanya kembali, kesadaran pasti telah kembali.

Aku menduga bahwa ini adalah kejadiannya, karena ada banyak kasus lain yang dilaporkan tentang Socrates yang mirip. Selama empat puluh delapan jam ia tidak ditemukan. Dia dicari di mana-mana, seluruh Athena pergi mencari Socrates, tetapi ia tidak dapat ditemukan di manapun. Kemudian ia ditemukan di luar kota, bermil-mil jauhnya, berdiri di bawah pohon. Setengah dari tubuhnya ada di bawah salju. Salju jatuh, dan dia membeku, berdiri di sana dengan mata terbuka. Tapi ia tidak melihat siapa pun.

Ketika orang banyak berkumpul di sekitarnya, mereka melihat ke matanya dan mereka berpikir bahwa ia sudah mati. Matanya seperti batu - melihat, tapi tidak melihat siapa pun; hanya statis, tidak bergerak. Mereka merasakan jantungnya: ia berdetak perlahan; ia masih hidup. Mereka harus memberinya kejutan, hanya kemudian dia sadar kembali untuk melihat mereka. Segera ia bertanya, "Jam berapa sekarang?" Dia telah melewatkan empat puluh delapan jam penuh, waktu tidak ada untuknya. Dia tidak ada di dunia waktu dan ruang.

Jadi mereka bertanya, "Apa yang engkau lakukan? Kami pikir engkau sudah mati ... empat puluh delapan jam!" Dia berkata, "Aku menatap bintang-bintang, dan tiba-tiba itu terjadi bahwa bintang-bintang menghilang. Lalu, aku tidak tahu ... lalu seluruh dunia menghilang. Tapi aku tinggal dalam kondisi yang sejuk, tenang, dan kebahagiaan sehingga jika itu adalah kematian, ia bernilai ribuan kehidupan. Jika itu adalah kematian, maka aku ingin memasukinya lagi dan lagi."

Ini mungkin terjadi tanpa sepengetahuannya, karena Socrates bukan seorang yogi, bukan tantra. Dia tidak peduli dengan latihan spiritual. Tapi dia adalah seorang pemikir besar, dan itu mungkin terjadi sebagai satu kecelakaan dimana ia menatap bintang-bintang di malam hari, dan tiba-tiba penglihatannya kembali, ke dalam. Engkau bisa melakukannya. Dan bintang adalah objek yang benar-benar baik.

Berbaringlah di tanah, lihatlah langit yang hitam, dan kemudian lihatlah hanya pada satu bintang. Berkonsentrasilah padanya, tataplah bintang-bintang itu. Persempit kesadaranmu ke salah satu bintang; lupakan bintang lainnya. Perlahan-lahan, berkonsentrasilah, persempitlah penglihatanmu. Bintang lainnya akan berada di sana, hanya di pinggiran, di perbatasan. Tapi perlahan-lahan mereka akan hilang, dan hanya satu bintang akan tersisa. Kemudian teruslah menatap, teruslah menatap. Satu saat akan datang ketika bintang itu akan menghilang. Dan ketika bintang itu menghilang, engkau akan muncul untuk dirimu sendiri.

Teknik ketiga:

**LIHATLAH SEAKAN-AKAN PERTAMA KALINYA MELIHAT SEORANG YANG CANTIK ATAU OBJEK BIASA.**

Beberapa hal dasar dahulu; maka engkau dapat melakukan teknik ini. Kita melihat

pada benda-benda selalu dengan mata yang tua. Engkau datang ke rumahmu; engkau melihatnya tanpa melihat padanya. Engkau tahu itu - tidak perlu lagi untuk melihatnya. Engkau telah memasukinya berkali-kali selama bertahun-tahun seluruhnya. Engkau pergi ke pintu, engkau masuk lewat pintu; engkau mungkin membuka kunci pintu. Tapi tidak ada yang perlu dilihat.

Seluruh proses ini berlangsung seperti robot, mekanis, secara tidak sadar. Jika ada yang salah, hanya jika kuncimu tidak pas ke dalam gemboknya, maka engkau melihat pada gemboknya. Jika kuncinya pas, engkau tidak pernah melihat pada gemboknya. Karena kebiasaan mekanik, berulang kali melakukan hal yang sama berkali-kali, engkau kehilangan kemampuan untuk melihat; engkau kehilangan kesegaran untuk melihat. Sungguh, engkau kehilangan fungsi matamu - ingat ini. Engkau menjadi pada dasarnya buta, karena mata tidak lagi diperlukan.

Ingatlah terakhir kali engkau melihat istrimu. Terakhir kali engkau melihat istrimu atau suamimu mungkin bertahun-tahun yang lalu. Untuk berapa tahun engkau tidak melihatnya? Engkau hanya lewat, memberikan pandangan sekilas biasa, tapi tidak melihatnya. Pergilah lagi dan lihatlah istrimu atau suamimu seolah-olah engkau melihatnya untuk pertama kalinya. Mengapa? Karena jika engkau melihat untuk pertama kalinya, matamu akan diisi dengan kesegaran. Mereka akan menjadi hidup.

Engkau melewati sebuah jalan, dan seorang wanita cantik lewat. Matamu menjadi hidup - menyala. Suatu nyala tiba-tiba masuk ke matamu. Wanita ini mungkin istri orang. Suaminya tidak akan melihat istrinya; ia mungkin menjadi sebuta engkau di saat melihat istrimu. Mengapa? Untuk pertama kali mata dibutuhkan, kedua kalinya tidak begitu banyak, dan ketiga kali mereka tidak diperlukan. Setelah beberapa pengulangan engkau menjadi buta. Kita hidup seperti orang buta.

Waspadalah. Ketika engkau bertemu anak-anakmu, apakah engkau melihat mereka? Engkau tidak melihat mereka. Kebiasaan ini membunuh mata; mata menjadi bosan - berulang kali ada yang tua lagi dan lagi. Dan tidak ada yang benar-benar tua, itu hanya bahwa kebiasaanmu membuatmu merasa begitu. Istrimu tidak sama seperti dia kemarin, dia tidak bisa; kalau tidak dia adalah sebuah keajaiban. Tidak ada yang bisa sama di saat berikutnya. Hidup adalah aliran, semuanya mengalir, tidak ada yang sama.

Matahari terbit yang sama tidak akan terjadi lagi. Ini dalam arti bahwa matahari itu tidak sama. Setiap hari ia baru; perubahan mendasar telah terjadi. Dan langit tidak akan sama lagi; pagi ini tidak akan datang lagi. Setiap pagi memiliki individualitasnya sendiri, dan langit dan warna, mereka akan tidak berkumpul di pola yang sama lagi. Tapi engkau terus bergerak seolah-olah semuanya sama saja. Mereka berkata tidak ada yang baru di bawah langit. Benar, tidak ada yang tua di bawah langit. Hanya mata menjadi tua, terbiasa dengan hal-hal; maka tidak ada yang baru. Untuk anak-anak semuanya baru: itulah mengapa segalanya memberi mereka kegembiraan. Bahkan batu berwarna di pantai, dan mereka menjadi begitu bersemangat. Engkau tidak akan akan bersemangat bahkan jika melihat Tuhan sendiri datang ke rumahmu. Engkau tidak akan begitu bersemangat! Engkau akan mengatakan, "Aku kenal dia, aku telah membaca tentang dia." Anak-anak sangat bersemangat karena mata mereka baru

dan segar, dan semuanya adalah dunia baru, dimensi baru.

Lihatlah mata anak-anak - kesegarannya, gairah yang bercahaya, vitalitas. Mereka tampak seperti cermin, diam, tapi menembus. Hanya mata seperti itu yang dapat meraih ke dalam.

Jadi teknik ini berkata, LIHATLAH SEAKAN-AKAN PERTAMA KALINYA MELIHAT SEORANG YANG CANTIK ATAU OBJEK BIASA. Apapun bisa. Lihatlah sepatumu. Engkau telah memakai mereka selama bertahun-tahun, tetapi lihatlah seolah-olah untuk pertama kalinya dan lihatlah perbedaannya: kualitas kesadaranmu tiba-tiba berubah.

Aku bertanya-tanya apakah engkau pernah melihat lukisan Van Gogh tentang sepatunya. Ini adalah salah satu hal yang paling langka. Hanya satu sepatu tua - lelah, sedih, seolah-olah di ambang kematian. Itu hanya sebuah sepatu tua, tapi lihatlah itu, rasakanlah itu, dan engkau akan merasakan kehidupan yang panjang dan membosankan yang harus dilewati sepatu ini. Ini sangat sedih, hanya berdoa untuk dibawa pergi dari kehidupan, lelah sekali, setiap saraf rusak, hanya seorang pria tua, satu sepatu tua. Ini adalah salah satu lukisan yang paling orisinal/unik. Tapi bagaimana bisa Van Gogh melihatnya?

Engkau bahkan memiliki sepatu yang lebih tua bersamamu - lebih lelah, lebih mati, lebih sedih, tertekan, tetapi engkau tidak pernah melihat mereka, apa yang telah engkau lakukan terhadap mereka, bagaimana engkau memperlakukan mereka. Mereka menceritakan kisah hidup tentangmu karena mereka adalah sepatumu. Mereka bisa mengatakan segala sesuatu tentang dirimu. Jika mereka bisa menulis, mereka akan menulis biografi yang paling otentik tentang orang yang mereka harus hidup bersama dengannya - setiap suasana hati, setiap wajah. Ketika pemiliknya jatuh cinta ia berperilaku berbeda terhadap sepatunya, ketika ia marah ia berperilaku berbeda. Dan sepatu tidak peduli sama sekali, dan semuanya telah meninggalkan bekas.

Lihatlah lukisan Van Gogh, dan kemudian engkau akan melihat apa yang ia lihat dalam sepatunya. Segala sesuatu ada disana - seluruh biografi orang yang memakai mereka. Tapi bagaimana ia bisa melihat? Untuk menjadi pelukis, kita harus mendapatkan kembali pengelihatannya anak-anak, kesegarannya. Dia dapat melihat segala sesuatu – bahkan hal-hal yang sangat biasa. Dia dapat melihat!

Cezanne telah melukis sebuah kursi, hanya kursi biasa, dan engkau bahkan mungkin bertanya-tanya ... mengapa melukis sebuah kursi? Tidak perlu melakukannya. Tapi dia mengerjakan lukisan itu selama berbulan-bulan seluruhnya. Engkau mungkin berhenti sejenak untuk melihatnya, dan ia bekerja selama berbulan-bulan karena ia bisa melihat kursi. Sebuah kursi memiliki jiwanya sendiri, ceritanya sendiri, penderitaan dan kebahagiaannya sendiri. Ia telah hidup! Itu telah melewati kehidupan! Memiliki pengalamannya sendiri, kenangan. Mereka semua terungkap dalam lukisan Cezanne. Tapi apakah engkau melihat pada kursimu? Tidak ada yang melihatnya, tidak ada yang merasakannya.

Setiap objek bisa dipakai. Teknik ini hanya untuk membuat matamu segar - begitu segar, hidup, vital berseri-seri, hingga mereka dapat bergerak ke dalam dan engkau dapat melihat ke dalam dirimu. LIHATLAH SEAKAN-AKAN UNTUK PERTAMA KALINYA. Sengajalah melihat segala sesuatu seakan-akan untuk pertama kalinya, dan suatu kali, tiba-tiba, engkau akan kagum akan dunia yang indah yang telah engkau lewatkan. Tiba-tiba menjadi sadar dan melihat istrimu seakan-akan untuk pertama kalinya. Dan tak akan heran jika engkau merasakan lagi cinta yang sama, yang pernah engkau rasakan pertama kalinya, lonjakan energi yang sama, daya tarik yang sama sepenuhnya. Tetapi lihatlah seolah-olah untuk pertama kalinya pada orang yang cantik ATAU OBJEK BIASA. Apa yang akan terjadi? Engkau akan mendapatkan kembali penglihatanmu. Engkau buta. Baru saja, seperti engkau demikian, engkau buta. Dan kebutaan ini lebih fatal dibandingkan kebutaan fisik, karena engkau memiliki mata dan tetap engkau tidak dapat melihat.

Yesus mengatakan beberapa kali, "Mereka yang memiliki mata, biarkan mereka melihat. Mereka yang memiliki telinga, biarkan mereka mendengar." Tampaknya ia sedang berbicara dengan orang buta atau orang tuli. Tapi dia terus mengulangnya. Apakah dia Pengawas di lembaga tertentu untuk orang buta? Dia terus mengulangi, "Jika engkau memiliki mata, lihatlah." Dia pasti berbicara dengan orang biasa yang memiliki mata. Tapi mengapa desakan ini pada, "Jika engkau memiliki mata, lihatlah"? Dia berbicara tentang mata yang teknik ini dapat berikan padamu.

Lihatlah segala sesuatu yang engkau lewati seakan-akan untuk pertama kalinya. Jadikan ini tingkah laku yang terus menerus. Sentuhlah segala sesuatu seolah-olah untuk pertama kalinya. Apa yang akan terjadi? Jika engkau dapat melakukan ini, engkau akan terbebas dari masa lalumu. Beban, kedalaman, kekotoran, akumulasi pengalaman - engkau akan terbebas dari mereka.

Setiap saat, berpindahlah dari masa lalu. Jangan biarkan itu masuk ke dalam dirimu; jangan biarkan dia untuk dibawa – tinggalkanlah itu. Lihatlah segala sesuatu seakan-akan untuk pertama kalinya. Ini adalah teknik yang hebat untuk membantumu untuk dibebaskan dari masa lalu. Maka engkau terus-menerus di masa sekarang, dan perlahan-lahan engkau akan memiliki daya tarik dengan saat ini. Maka semuanya akan menjadi baru. Maka engkau akan dapat memahami kata-kata Heraclitus bahwa engkau tidak dapat menjejak dua kali di sungai yang sama.

Engkau tidak dapat melihat seseorang dua kali - orang yang sama - karena tidak ada yang statis. Semuanya seperti sungai, mengalir dan mengalir dan mengalir. Jika engkau dibebaskan dari masa lalu dan engkau memiliki penglihatan yang bisa melihat saat ini, engkau akan memasuki kehidupan. Dan masuknya ini akan menjadi dua kali lipat: Engkau akan masuk ke dalam segala sesuatu, kedalam jiwanya, dan engkau akan masuk ke dalam dirimu juga karena saat ini adalah pintunya. Semua meditasi dalam satu cara atau yang lain mencoba untuk membuatmu hidup di saat ini. Jadi teknik ini adalah salah satu teknik yang paling indah - dan mudah. Engkau dapat mencobanya, dan tanpa bahaya.

Jika engkau melihat dengan segar, bahkan ketika melewati jalan yang sama lagi, itu adalah sebuah jalan baru. Bertemulah dengan teman yang sama seakan-akan ia

adalah orang asing, lihatlah istrimu seperti engkau melihatnya untuk pertama kalinya ketika dia adalah orang asing, dapatkah engkau benar-benar mengatakan bahwa dia masih orang asing atau tidak? Engkau mungkin telah hidup selama dua puluh tahun atau tiga puluh tahun atau empat puluh tahun dengan istrimu, tetapi dapatkah engkau katakan bahwa engkau mengenal dia? Dia masih orang asing: Engkau adalah dua orang asing yang tinggal bersama-sama. Engkau tahu kebiasaan luar satu sama lain, reaksi luar, tetapi inti dari keberadaannya tidak diketahui, tak tersentuh.

Lihatlah lagi dengan segar, seakan-akan untuk pertama kalinya, dan engkau akan melihat orang asing yang sama. Tidak ada, tidak ada, yang telah menjadi tua; segala sesuatunya baru. Ini akan memberikan kesegaran pada pengelihatannya. Matamu akan menjadi murni. Mata murni ini bisa melihat. Mata yang murni ini bisa masuk ke dalam dunia batin.

OSHO INDONESIA